

1月 こんだてよていひょう

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー Kcal	タンパク質 g		
			おもにからだをつくるもの <small>ぎゅうにゅう</small>	おもにねつやちからになるもの <small>しゅじょく</small>	おもにからだのちょうしをととのえるもの				
7	水	ななくさがゆ ぎゅうにゅう やきししゃも ひじきのいために いちごロールパン くだもの		ししゃも ひじき あぶらあげ だいす		ななくさ(すずな・すずしろ・なすなほとけのざ・ごきょう・ほこべら せり)にんじん いんげん くだもの	626	23.7	
8	木	むぎごはん ぎゅうにゅう チンジャオオロス くだもの ちゅうかコーンスープ		ぶたにく とうふ たまご		あぶら じゃがいも さとう でんぷん アーモンド ごまあぶら	645	23.6	
9	金	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 4-2リクエストこんだて ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆		きなこ リンナー ぎゅうにく ヨーグルト		あぶら さとう じゃがいも	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ みかん パイン もも りんご	643	23.9
13	火	カレーごはん ぎゅうにゅう ドライカレー ピーチゼリー カリフラワーとハムのサラダ		だいす ぶたにく とりにく チーズ スキムミルク ハム		アーモンド あぶら さとう マネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン カリフラワー キャベツ コーン もも	683	25.6
14	水	せわりパン ぎゅうにゅう チリドック やさいソテー みそスープ くだもの		フランクフルト ベーコン チーズ スキムミルク		あぶら さとう バター でんぷん こむぎこ じゃがいも	ねぎ キャベツ ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん くだもの	658	25.4
15	木	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに くだもの かきたまみそしる こんぶのつくだに		ぶたにく たまご こんぶ		あぶら さとう じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん えのき グリンピース ほうれんそう くだもの	625	20.2
16	金	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース にゅうさんきんいんりょう ジャーマンポテト		ぶたにく チーズ ぎゅうにく スキムミルク ウィナー		バター こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト パセリ グリンピース	650	24.4
19	月	〈三島市の地場野菜献立〉 だいこんめし ぎゅうにゅう くらはんべんのいそべあげ ごまあえ すましじる		あぶらあげ たまご くらはんべん わかめ あおのり		あぶら さとう こむぎこ くらごま しろごま やきふ	だいこん だいこんのはこまつな はくさい にんじん はねぎ	631	23.6
20	火	〈三島市の姉妹都市献立〉 くるみパン ぎゅうにゅう オークランドポテト くだもの たまごスープ		ベーコン スキムミルク チーズ たまご		じゃがいも でんぷん	ピーマン トマト たまねぎ しいたけ ほうれんそう くだもの	703	27.1
21	水	〈なつかしの給食献立〉 むぎごはん ぎゅうにゅう くじらのオーロラソース にびたし じゃがいものみそしる ぶりかけ		くじら わかめ		でんぷん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう しめじ はねぎ	635	27.5
22	木	〈郷土料理献立〉 だいすわかめごはん ぎゅうにゅう あじのさんがやき くだもの はくさいのソテー いかだいこん		だいす わかめ あじ ベーコン いか		あぶら さとう	はくさい だいこん くだもの	640	29.2
23	金	〈長崎県の郷土料理〉 さらうどん ぎゅうにゅう わかめスープ てづくりカステラ		ぶたにく いか かまぼこ わかめ うすらたまご たまご		あぶら さとう でんぷん ごま じゃあぶら こむぎこ はちみつ	にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ たけのこ なら	633	25.1
26	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボドウフ パンサンサー すりおろしりんご		ぶたにく だいす とうふ ハム たまご		あぶら さとう でんぷん はるさめ じゃあぶら	たまねぎ しいたけ たけのこ はねぎ きゅうり にんじん	660	28.3
27	火	〈徳倉地区でとれた野菜献立〉 いしかりごはん ぎゅうにゅう まるだいこんのそぼろに なめこのみそしる		さけ とりにく とうふ		ごま あぶら さとう さとも でんぷん アーモンド	なめし さやいんげん なめこ だいこん にんじん みつば	572	26.4
28	水	げんまいパン ぎゅうにゅう ビーンズグラタン やさいスープ くだもの		しろはなまめ ウィナー チーズ スキムミルク ベーコン		バター こむぎこ あぶら マカロニ じゃがいも	たまねぎ コーン マッシュルーム ほうれんそう にんじん キャベツ パセリ くだもの	686	26.4
29	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき おひたし とんじる くだもの		さば ぶたにく とうふ		あぶら さとう ごま こんにやく さとも	こまつな キャベツ コーン ごぼう にんじん だいこん はねぎ くだもの	618	27.3
30	金	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 4-1リクエストこんだて ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆		ぶたにく ベーコン		じゃあぶら はるさめ じゃーナツ	はくさいキムチ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ にんじん はくさい なら	593	24.0

〈1/19(月)~1/23(金) 学校給食週間です〉

☆給食週間とは？

給食週間とは、給食の歴史や食べ物の大切さを再確認する意味で毎年行われています。給食ができるまでには、いろいろな人の働きや努力があって初めて給食ができます。感謝の気持ちを忘れずに食べましょう。

今月の給食は 17回です。

1/20(火)の献立紹介
〈三島市でとれた野菜こんだて〉
三島市でとれたトマトを姉妹都市であるニュープリマスの家庭料理の「オークランドポテト」に使っています。

